

令和7年12月

予 定 献 立 表




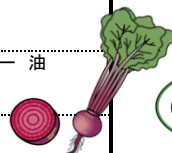



柏市給食センター(中)

日 付	牛 乳	献 立 名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食あたり Kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実				
1 (月)	○	ご飯		牛乳／			米		734	31.8	21.5	2.89
		赤魚の煮つけ	赤魚(アラスカメヌケ)				砂糖 水あめ					
		じゃが芋のごま味噌和え	味噌		小松菜 にんじん	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	ごま 油				
		かきたま汁★	豆腐 卵	昆布	ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ	でん粉					
		スナックアーモンド						アーモンド				
2 (火)	○	麦ご飯		牛乳／			米 麦		765	32.8	23.8	2.96
		チゲ豆腐丼の具	大豆 豆腐 豚肉 味噌		にら にんじん パプリカ	玉ねぎ はくさい にんにく しょうが	しらたき でん粉 砂糖	ごま ごま油				
		鶏肉と野菜の五目スープ	鶏肉	わかめ	にんじん	キャベツ 大根 もやし しいたけ にんにく						
		ベビーチーズ		チーズ								
3 (水)	○	ご飯		牛乳／			米		738	30.8	17.2	2.57
		いかのかりん揚げ★	いか				砂糖 でん粉	油				
		磯香和え★		のり	小松菜 にんじん ほうれん草	もやし えのきたけ	砂糖					
		せんべい汁	鶏肉		にんじん	ごぼう ねぎ しいたけ	しらたき 南部せんべい(小麦)					
		ドライブルーン				ブルーン						
青森県郷土料理												
4 (木)	○	麦ご飯		牛乳／			米 麦		783	36.8	25.2	3.03
		豚肉とキャベツの中華炒め	大豆 豚肉 味噌		にんじん ピーマン	キャベツ たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま油 油				
		うずら卵とわかめのスープ	豆腐 うずら卵	わかめ	にんじん	ねぎ しいたけ		ごま ごま油				
		味付け小魚		かたくちいわし			砂糖 でん粉					
5 (金)	○	丸パン(横スライス)		牛乳／			パン		730	35.9	28.8	3.05
		タンドリーチキン(ごま入り)	鶏肉	ヨーグルト		しょうが にんにく	砂糖	ごま				
		じゃが芋のチーズ煮	白いんげん豆 ベーコン	チーズ 牛乳		玉ねぎ とうもろこし	じゃが芋	バター				
		ABCマカロニ入りスープ★	豚肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ					
8 (月)	○	ご飯		牛乳／			米		751	29.1	18.6	3.24
		鰯のハンバーグおろしソース	鰯 味噌		にんじん	大根 にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ	でん粉 砂糖 じゃが芋	油				
		ツナとブロッコリーの和風サラダ	ツナ	昆布	にんじん ブロッコリー	とうもろこし もやし 玉ねぎ		油				
		野菜たっぷり味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布	小松菜 にんじん	ねぎ はくさい しめじ	里芋					
		アセロラゼリー★		寒天		アセロラ レモン	砂糖 水あめ					
大津ヶ丘中学校 2年生考案献立												
9 (火)	○	麦ご飯		牛乳／			米 麦		801	26.7	20.1	2.42
		冬のポークカレー★	白いんげん豆 大豆 豚肉		かぼちゃ にんじん トマト	玉ねぎ れんこん りんご しょうが にんにく	じゃが芋 米粉 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ココア				
		こんにゃく入りサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	こんにゃく 砂糖	油				
		みかん				みかん						
10 (水)	○	ご飯		牛乳／			米		775	31.1	25.3	2.89
		鯖のヤンニョムソース	鯖			しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま油 油				
		バンサンスウ★			にんじん	きゅうり もやし	はるさめ 砂糖	ごま ごま油 油				
		中華卵コーンスープ★	白いんげん豆 豆腐 ベーコン 卵		小松菜	玉ねぎ とうもろこし	でん粉					
11 (木)	○	ご飯		牛乳／			米		768	35.2	18.6	2.38
		チキンチキンごぼう	鶏肉		にんじん	枝豆 ごぼう	砂糖 でん粉	油				
		呉汁	大豆 豆乳 豚肉 味噌	昆布	にんじん	大根 玉ねぎ しょうが	こんにゃく じゃが芋					
		りんご				りんご						
山口県郷土料理												
12 (金)	○	鮭とほうれん草のクリームスパゲティ(スパゲティ)	白いんげん豆 豆乳 鮭 鶏肉	牛乳／ チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし えのきたけ	米粉 スパゲティ	油 バター	731	33.4	25.4	2.46
		じゃが芋とフィッシュソーセージのサラダ	魚肉ソーセージ		にんじん	きゅうり にんにく	じゃが芋 砂糖	オリーブオイル				
		いちごのスティックケーキ	豆乳 大豆			いちご レモン	砂糖 米粉 でん粉	油				

令和7年12月

予 定 献 立 表

柏市給食センター(中)

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I初値	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	Kcal	g	g	g
15 (月)	○	ご飯		牛乳／			米		718	30.8	20.6	2.50
		いなだの照り焼き	いなだ			しょうが	でん粉 砂糖 水あめ					
		梅おかか和え	かつお節		にんじん	キャベツ もやし 梅 りんご	砂糖					
		ちくわぶ入り根菜汁	鶏肉		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ しいたけ	ちくわぶ(小麦) こんにゃく					
		ひとくちぶどうゼリー				ぶどう	砂糖					
16 (火)	○	ご飯		牛乳／			米		745	31.0	22.2	3.02
		のりふりかけ	かつお節	のり	抹茶		砂糖 でん粉					
		厚焼き卵	卵	昆布			砂糖 でん粉	油				
		肉じゃが★	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	しらたき じゃが芋 砂糖	油				
		柏大根の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	わかめ	小松菜 大根葉 にんじん	大根						
17 (水)	○	さつまいもパン		牛乳／			さつまいも パン		762	36.3	23.8	3.21
		たらの洋風竜田揚げ	助宗たら		にんじん パプリカ トマト	玉ねぎ	でん粉	油				
		海藻サラダ★ (青じそドレッシング)		くさわかめ わかめ 寒天 すぎのり 昆布 桜草	にんじん あおじそ	キャベツ きゅうり もやし	砂糖 水あめ					
		ボルシチ	白いんげん豆 豚肉	生クリーム	トマト かぶの葉	かぶ キャベツ セロリー 玉ねぎ ビート にんにく	米粉 じゃが芋 でん粉 砂糖	バター 油				
		ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト 寒天			砂糖	 				
18 (木)	○	麦ご飯		牛乳／			米 麦		778	31.9	20.5	3.02
		かぶ入り麻婆豆腐	大豆 豆腐 豚肉 味噌		かぶの葉 にら にんじん	かぶ たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま油				
		ワンタンスープ	鶏肉		にんじん ほうれん草	ねぎ もやし しょうが	ワンタンの皮					
19 (金)	○	ご飯		牛乳／			米		757	34.7	21.7	3.06
		ししゃもの唐揚げ葱ソース(2本)		ししゃも		ねぎ レモン	砂糖 でん粉	油				
		蒸し鶏ときゅうりの和え物	鶏肉			キャベツ きゅうり もやし	砂糖					
		豚汁★	豆腐 豚肉 味噌	昆布	にんじん	ごぼう 大根 玉ねぎ	こんにゃく じゃが芋					
		黒糖大豆	大豆				砂糖 黒糖 寒梅粉 小麦粉 でん粉	油				
22 (月)	○	セルフオムライス チキンライス	鶏肉 大豆	牛乳／	トマト にんじん	とうもろこし 玉ねぎ	米 砂糖	油	791	27.6	24.5	3.09
		セルフオムライス 薄焼き卵・ケチャップ	卵				砂糖 でん粉	油				
		柏かぶのポタージュ	レンズ豆 白いんげん豆 豆乳 鶏肉	チーズ 牛乳 生クリーム	かぶの葉 にんじん	かぶ 玉ねぎ	米粉 じゃが芋 でん粉	バター 油				
		セレクトデザート チョコレートケーキ	卵	牛乳 乳製品			こんにゃく 砂糖 小麦粉 水あめ でん粉	チョコレート 油 カカオ ココア				
		セレクトデザート いちごケーキ	豆乳 大豆			いちご	でん粉 水あめ 砂糖 米粉	油				
									807	27.3	25.3	3.07

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。★米は通年千葉県産を使用しています。

※「牛乳／」は飲用牛乳です。※別配缶は（ ）で表記してあります。例）めん料理のスパゲッティ等

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25～40)g、脂質/23.1(22.8～27.3)g（摂取I栄養素の20～30%）、食塩相当量/2.5g未満です

※今月から、各学校のリクエスト給食を取り入れています。献立名の後に★がついているものです。お楽しみに。

12月20日は「ブリの日」です。12月を昔は「師走(しわす)」といいましたが、ブリは漢字で魚へんに「師(し)」と書くこと、そして数字の「20」を「ぶ(2)り(0)」と語呂合わせして記念日になりました。ブリは成長すると名前が変わる「出世魚」です。15日(月)の給食では、出世魚の「いなだ」がです。お楽しみに☆



「冬至」は1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。9日(火)の冬のポークカレーには、「ん」のつく食べ物をたくさん入れています。食べながら探してみてくださいね。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

